الصف الخامس الابتدائي ٢٠٢٥

بنك اسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

مراجعة المتميز

المهارات المهنية

5 الصف الخامس

الفصل الدراسي الثاني

اعداد

أ/ محمود سعيد

ملحق الإجابات بالداخل

نسخة مجانية

El.Motamyez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".

الموضوع الأول: بدائل اللحوم



- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

أولاً : البروتينات النباتية

الفواكه والخضروات
- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء
- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .



ثانياً : البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية

بسبب : مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :

اللحوم - المأكولات البحرية - البيض - منتجات الألبان

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها أثار طويلة المدي .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

من أمثلتها :





1 – البقول :
- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .

2 – الحبوب :
- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في تقليل الالتهابات .

3 – الخضروات :
- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

4- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل : الفيتامينات – الاملاح المعدنية – الدهون الصحية – الالياف – مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية وينقسموا الي :

النباتيين المتوازنين
أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .

النباتيين الصرف
أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

الوجبات السريعة

__لماذا يقبل الكثيرين علي تناول الوجبات السريعة ؟__ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهيًا ولذيذًا .
- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .
- تسبب ضرراً ناتجًا عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .



السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

1- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا) .

4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .

الموضوع الثالث المقصف المدرسي

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــق :

- إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ
- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .
- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام مثل الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .
- حمايته من الملوثات والجراثيم
- الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .

يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلفًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيّئًا عن طريق :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .

الموضوع الرابع الشراب الطبيعي والصناعي

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر طبيعية أو صناعية .



العصائر الطبيعية
مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر .

العصائر الصناعية
مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .



أنواع المشــروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مزاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعلب)

يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
- مذاقه مشابه لمزاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثًا : الشراب الصناعي

- سائل صاف وفاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4 – تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .

5 – تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .

6 – تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4 – تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

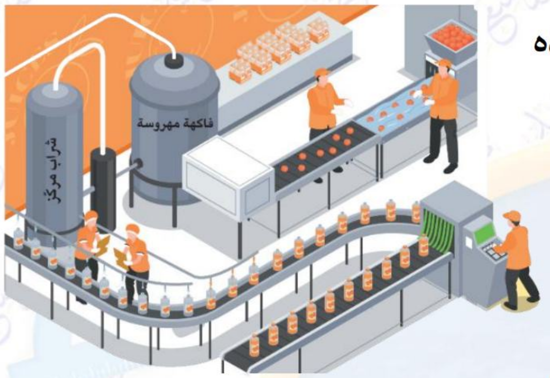


لاحظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .

الموضوع الخامس: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات أعداد وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب



- أولا، تغسل الفاكهة جيدا .
- ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة .
- تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور
- يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر.
- يخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتّى لا يفصل فيما بعد .

خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يخلط الشراب بالماء .
- تعبّأ المشروبات في زجاجات. بحيث:

تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات	تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ	تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث

لاحظ :

- يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب .
- من الضروري الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا؛ فقد تتسبّب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

عمال مصنع المشروبات واحتياطات السلامة



- يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحمايتهم و حماية المنتج من التلوث .
- لتجنب الحوادث يتعلموا كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح
- يقوموا بتنظيف العصير المنسكب علي الأرض بسرعة ، ولا يتركوا أشياءً علي الأرض حتي لا يتعثر بها أحد .
- يحرصوا علي تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

الموضوع السادس — اللبن



أهميـة اللبن

- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .
- نستهلك اللبن كسوائل و يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنّعة ويُصنَّع منه الزبادي والجبن .
- يحتوي اللبن على نسبة عالية من :

العناصر الغذائية: البروتينات – الدهون – الكربوهيدرات – الفيتامينات – الاملاح المعدنية

مصادر الالبان

عـــادة ما يأتي اللبن من :

الأبقار – الجاموس – الماعز – الأغنام – الإبل – حيوانات أخري

- تعد مصر أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

الألبان المغشوشة

اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها؛ حيث يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن بغرض : - زيادة كميته . أو - ليبدو اللبن طازجًا .

لاحظ : تضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :

- **الماء**: وهذا لا يعدُ أمرا خطرا، لكنّك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن .
- **الفورمالين**: يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج؛ ومع ذلك، فهو مادة حافظة قوية قد تكون ضارة
- **مادة النشا**: تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟



- إِنتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنّه طازج وصحي و تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية .
- يمكنك كذلك اختبار اللبن عن طريق غلي عينه من اللبن علي نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتي يتخثر ولاحظه جيداً :
  - اذا وجدت رواسب متجمدة ← هذا يعني أن اللبن غير طازج
  - اذا كانت الرواسب دهنية ← هذا يعني أن نوعية اللبن جيدة
- للتحقق من وجود فورمالين في اللبن يمكن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك الي اللبن فاذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنّه يحتوي على مادة الفورمالين .
- للتحقق من وجود مادة النشا في اللبن نضف قطرات من اليود الي اللبن فاذا تحول إلى اللون الأزرق يكون فاسدا ومغشوشا، أما إذا ظل أبيض، فلا توجد فيه مادة النشا .

الموضوع السابع سلامة الطعام وحفظه

حفظ الطعام بشكل سليم

هناك طرق عديدة لحفظ الطعام بشكل سليم يتم اتباعها في المصانع والمنازل أيضًا ومن ضمنها :

التجفيف - التجميد - البسترة - التمليح - التعليب

ولجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول تضيف معامل التصنيع ايضاً مواد حافظة مثل :

- حمض الستريك
- حمض الاسكوربيك
- النتريت
- الكبريتيك

خطورة حفظ الطعام بشكل خاطئ



في حالة حدوث أخطاء في طريقة حفظ الطعام فإنها قد تتسبب في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام ما يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض .

ممارسات لسلامة الغذاء

- في بعض الأحيان قد تشتري منتجا وتجد السائل الموجود فيه يحتوي على الفقاعات ورائحته حادة. علي الرغم من أن تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العلبة لم يمر .
- في هذه الحالة عليك التوجه الي المتجر الذي اشتريت من المنتج لإعادته واذا استمرت المشكلة عليك الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوي .
- سيرسل جهاز حماية المستهلك مفتّشين إلى المصنع لمعرفة ما حدث، وللتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لعدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخري .



تاريخ انتهاء الصلاحية : هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. وبعد هذا التاريخ، لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته .

كيف تتواصل مع جهاز حماية المستهلك ؟

في حالة وجود أي شكوي بشأن سلامة أي منتج غذائي عليك ان تتواصل مع جهاز حماية المستهلك علي الخط الساخن : 19588 (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية) أو عن طريق الموقع الالكتروني : www.cpa.gov.eg أو عن طريق البريد الالكتروني : info@cpa.gov.eg .

بعض الطرق الشائعة لحفظ الطعام



المخللات السريعة:

- يستخدم في تخليلها الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات،
- هذا النوع من المخللات يمكن أن يكون جاهز الأكل في غضون بضع ساعات .
- تستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

إرشادات السلامة:

1 - اغسل يديك والخضراوات جيدا.

2 - كن حذرا عند استخدام سكين حاد ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين

3 - لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .

التجفيف



يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا .

طرق التجفيف المنزلية الشائعة هي :

- **التجفيف باستخدام الهواء في الداخل**
- **التجفيف في الشمس خارجا**
- **التجفيف باستخدام الفرن**

تتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجا من الرطوبة المنخفضة، ودرجات الحرارة المرتفعة، ودوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنّب تلف الأطعمة أو فسادها .

إرشادات السلامة



1- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل :

- اِغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيدا من الماء قبل تجفيفها.
- جفف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحار بالهواء في الداخل لأنّها الطريقة الأمثل.
- يجب أن تتم عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف .
- يجب أن تعلق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف لتتعرض لدوران الهواء وتجفف

2 - التجفيف في الشمس خارجاً

- جفف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنّها الطريقة الأمثل. وبما أنّها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، فهذا يحميها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصوليا بالطريقة نفسها .
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطبية في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الإستنلس أو من البلاستيك .
- يفضل أن تتم عملية التجفيف هذه في الأيّام الحارة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتم تغطيتها ووضعها في الداخل .



3- التجفيف باستخدام الفرن

- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.
- يجب أن تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين 57 الي 92 درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة (في الفرن الحراري) لعدة ساعات، وذلك لأن درجات الحرارة المرتفعة جدًا قد تؤدي إلى طهو الطعام بدلا من تجفيفه .

الموضوع الثامن تفادي المخاطر أثناء العمل

يستخدم الحرفيون الآلات الثقيلة ويتعاملون مع الأدوات الكهربائية ؛ لذلك فهم معرضين للإصابة لذلك من الضروري اتباع ارشادات السلامة اثناء استخدام تلك الأدوات

احتياطات السلامة الواجب اتباعها عند القيام بأعمال النجارة والطلاء

1 – ارتداء نظارات واقية للعين



- **يجب** ارتداء دائما نظارات السلامة وحماية الأعين **عند التعامل مع الخشب**؛ لأنّه يمكن أن تتطاير نشارة الخشب وغيرها من البقايا في كل مكان.
- **يجب** ارتداء هذه النظارات أيضا **عند طلاء** أي شيء تجنبا لأي سوائل أو ألوان متناثرة .

2 – ابقاء اليدين بعيدة عن الشفرات أو الحواف الحادة



- يجب عدم وضع الايدي بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند قطع الخشب أو ثقبه، تستخدم المسامير لتثبيت المواد على طاولة.
- عندما لا تتوافر المسامير، تمسك الاعمال بثبات مع إبقاء الايدي بعيدة عن الأجزاء الحادة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، يفضل طلب المساعدة من شخص بالغ .

3 – استخدام الشاكوش بتأن



- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش.
- عند دق المسمار في البداية يتم دق المسمار دقاً خفيفًا جدا ، ثم يدق باقي المسمار واليد بعيدة .
- يجب إلا يحرك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا تصاب اليد أو الوجه .

4 – الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية



- يجب الحذر دائما عند استخدام الأدوات الكهربائية **مثل** : المثاقب وأدوات الصنفرة ولا نستخدمها بالقرب من الماء.
- قبل تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة يجب التأكد من أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء- و أن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر .

5 – الحرص علي تهوية مكان العمل :



عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي، احرص على فتح النوافذ و ضع مروحة لتهوية الغرفة، فربما تتسبب الأبخرة المتصاعدة من الطلاء في أضرار للصحة .

الموضوع التاسع | الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية



1 – تقييم الوضع

تحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص. هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟



2 – التخطيط للتدخل

إذا كانت الإصابة خطرة، اتصل بالرقم 123لاستدعاء سيّارة الإسعاف، وخطط لكيفية المساعدة حتّى يصل المسعفون .



3 – تقدير الوضع

أعد فحص الشخص ، هل هناك حاجة الي مزيد من الإجراءات والتدابير ؟



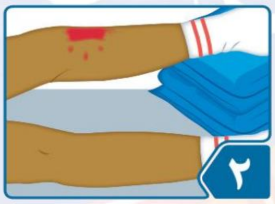
4 – تقديم الإسعافات الأولية

عالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

خطوات إيقاف النزيف عند حدوثه



اضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيف



ارفع الطرف المجروح الي اعلي فوق القلب



نظف الجرح



ضمد الجرح

وضعية الافاقة

اذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس ، فإن هذه الوضعية تساعده علي التنفس حتي وصول المسعفين .



ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .



اِثن الركبة والذراع البعيدتَين عنك، وضع يده الأخرى على خده المعاكس.



استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتّجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج .



قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في جس نبضه وتنفسه حتّى وصول المساعدة .

الموضوع العاشر شخصيات مصرية مؤثــرة

الدكتور / محمد أحمد غنيـم



مولده

ولد الدكتور محمد أحمد غنيم في 17مارس 1939وكان متفوقا في دراسته وأحب دراسة الطب .

أعماله أهم إنجازاته

- تخرجه عام 1960 من كلية الطب في جامعة القاهرة .
- درس الجراحة بالإضافة إلى جراحة المسالك البولية، وهي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي.
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة.
- قرر أن يوسع نطاق معرفته وخبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة، والولايات المتّحدة الأمريكية، وكندا .
- وعندما عاد إلى مصر، عمل أستاذًا في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة.

مركز أمراض الكلي والمسالك البولية UNC

- قام بتأسيسه في عام 1983 في جامعة المنصورة، وهو أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- قدم المركز، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى. بالإضافة إلى ذلك، يقدم المركز التعليم المتخصص والتدريب العلمي للممرضين والأطباء على الصعيد المحل والعالمي.
- استمر الدكتور غنيم في دراسة جراحة المسالك البولية، وأجرى بحوثًا متقدمة في العلوم الجراحية. وقد قدم العديد من الأساليب الجراحية الحديثة، وقام بنشر عدة كتب علمية ومئات من المقالات على الصعيد المحل والعالمي .
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976 .
- أجرى مؤخرا بحوثا علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية(و هي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى) .
- عضو في العديد من الجمعيات الطبّية، مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجمعية جراحة الأورام بأمريكا.

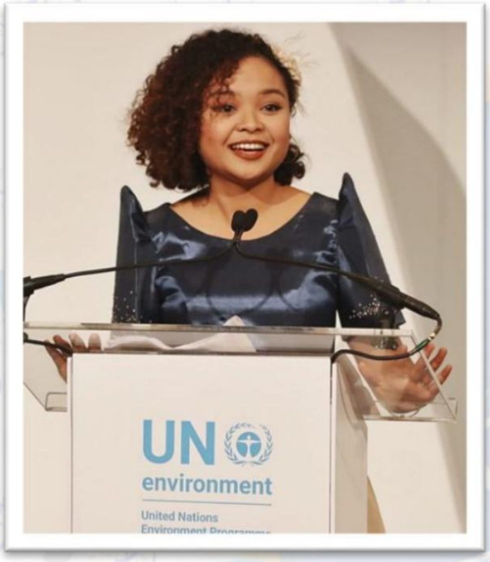
الجوائز التي حصل عليها

- حصل على درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة غوتنبرغ في السويد .
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبّية، في مصر عام 1997 .
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1992 م .
- جائزة الملك فيصل العالمية عام 1999م . - وجائزة مبارك في مجال الطب عام 2001 م .

الموضوع الحادي عشر — المستكشف النشط

السيدة / لويز إيمانويل مابولو

من هي ؟



- طاهية ومزارعة ورائدة أعمال.
- درست التنمية الاقتصادية وريادة الأعمال الاجتماعية في جامعة براون بالولايات المتحدة الأمريكية. و بصفتها طاهية، فإنها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهي والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.
- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام جميع المكونات الطازجة والمغذية والطبيعية .
- تحرص علي استخدام المكونات الطازجة اثناء اعدادها الطعام ، كما تفضل الحصول علي مكونات طعامها من المنتجات المحلية فهذا يضمن لها اكتساب مكونات طازجة ويساعد في دعم الاقتصاد المحلي .

مشروع الكاكاو بالفلبين

- أسست السيّدة مابولو مشروع الكاكاو في الفلبين .



أهداف المشروع

1. مساعدة المزارع علي ان يشعروا بالأمان من الناحية المالية .
2. ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل .

- استطاعت السيد مابولو تعليم المزارعين كيفية زراعة النباتات التي لا يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية .
- زودت المزارعين بشتلات الكاكاو وشجعتهم علي زراعة البامية واليقطين للحفاظ علي خصوبة التربة .
- ساعد مشروع الكاكاو 200 مزارع علي زراعة ثمانين ألف شجرة .
- حصلت السيدة مابولو علي جائزة " ابطال الأرض الشباب " في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة .
- مُنحت لقب " أفضل مزارع شاب " لعام 2018 .

النظــام الغذائي الصحي

يعد الأكل الصحي أمرا مهما جدًا لصحة الإنسان ، يشمل النظام الغذائي الصحي :

- تقليل معدل استهلاك الملح ، لأن الافراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والسكتة الدماغية .
- تقليل تناول السكر حيث ان كثرة تناوله تزيد من فرص الإصابة بمرض السكري .
- كثرة استخدام الدهون مثل الزبدة والسمن مضر لصحتنا ويمكن ان يؤدي الي امراض القلب والسكتة الدماغية
- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي الي سوء التغذية في حين ان الافراط في تناول الطعام يؤدي الي زيادة الوزن والسمنة .



فوائد اتباع نظام غذائي صحي

- يقي من العديد من الأمراض .
- يوفر الطاقة التي نحتاج اليها .

لذلك يجب علينا الاهتمام بالنشاط البدني (ممارسة الرياضة) حيث :

- يحتاج الأطفال الي ممارسة الرياضة لمدة ساعة يومياً .
- يحتاج البالغون الي ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً .



الأمن الغذائي المصري

إن تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان؛ ولهذا تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لأنه :

- مهم جدا للاقتصاد .
- يخفض ما تحتاج مصر إلى استيراده .
- يساعد البيئة لأن استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري، و غازات الاحتباس الحراري .



الموضوع الأول تصميم وتنسيق الحديقة

أساسيات تصميم حديقة

يذهب الأشخاص الي الحدائق لــ

- استنشاق هوائها العليل
- مشاهدة مناظرها الخلابة
- لأخذ قسط وفير من الراحة
- لأنّها تشعرهم بالهدوء والسعادة.

عناصر التصميم التي تجعل الحديقة مكانًا جميلًا

اختر الطراز

عند اختيار طراز الحديقة يجب مراعاة ما يلي :

1- أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
2- تحديد كيف سيتم استخدام هذه الحديقة؟ هل ستكون حديقة عامة أم خاصة؟
3- معرفة الغرض من الحديقة هل هو الاسترخاء، أم إنتاج الطعام، أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة؟

إنشاء مساحات مختلفة



استخدام عناصر مختلفة داخل الحديقة مثل :

- الممرات و البرجولات والمقاعد .
- نافورة : تصدر أصواتًا تبعث علي الاسترخاء والهدوء .
- النباتات والأشجار والشجيرات .

اختر النباتات والشجيرات والأشجار

يمكنك ذلك عن طريـــــق التعرف علي :

1- نوع التربة الموجودة لديك .
2- أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة.
3- كمية أشعة الشمس أو الرياح التي ستصل إلي الحديقة. و المناطق التي تصل إليها أشعة الشمس، وتحديد في أي وقت من اليوم يكون ذلك .

حجم النباتات

من المهم أيضا أن نأخذ بالاعتبار حجم النباتات عندما تنمو (طولها وعرضها) ، فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير، أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.

ألوان النباتات

- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن (1 – 3) ألوان لكلِ قسم من أقسام الحديقة.
- لاحظ أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
- في حين أن الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط .

الموضوع الثاني
تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

تطوير هوية العلامة التجارية



- يريد كل من داليا ونديم إطلاق مجموعة منتجاتهما الجديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق. تحمل هذه المجموعة من المنتجات اسم " دليم سبورتس ".
- لإظهار ما تتميّز به منتجات هذه المجموعة للعملاء. فإنهم يعملان مع مصمم لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها .

عناصر التصميم الجيد للعلامة التجارية

بسيط	بارز	ملائم	قابل لإعادة تصميمه واستنساخه
يستخدم رسالة واحدة و واضحة والقليل من الألوان	لا مثيل له ، ولا ينسى	مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم	سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأي حجم، وأي لون، أو بالأبيض والأسود .

هوية العلامة التجارية



<u>هوية العلامة التجارية :</u> هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك .

من المهم أن تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما طبيعة شركتك؟
- ما الذي تقدمه شركتك ولا تقدمه الشركات الأخرى؟
- من هم العملاء المستهدفون؟

خيارات تصميم العلامة التجارية

تساعد خيارات التصميم والأساليب الأخرى، مثل كيفية عرض منتجاتك وتنظيمها أيضا، في تشكيل تصور للعلامة التجارية .



1 – اللون و الطباعة والأسلوب في العلامة التجارية

يؤدي اللون والطباعة والأسلوب أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية.

يتم اختيار الوان العلامة التجارية طبقاً للعملاء المستهدفين فمثلاً :

- اذا كنت تريد إضفاء **طابع رسمي** لعلامتك التجارية يمكنك الاستعانة **بالألوان الهادئة** .
- اذا كنت تريد إضفاء **طابع غير رسمي** لعلامتك التجارية يمكنك استخدام **الألوان الحيوية** .

لاحظ : لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من علامتك التجارية حدد لونا واحدا أو لونَين متكاملين فحسب .

2 – التسويق البصري وطرق عرض السلع



- تؤثّر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتحفيز العملاء على شرائها.
- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين .
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله لتشكيل شكل هرمي.

أفكار لتحسين عرض المنتجات

1 – كتلة اللون :
تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما

2 – الإضاءة :
تضفى أجواء وتبرز المنتجات .

3 – اللافتات :
توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية .

4 – نقاط البيع الترويجية :
لافتة للنظر و تجذب العملاء، مثل محلات عرض الفواكه .

5 – المعروضات الهرمية أو الاسطوانية
توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .

الموضوع الثالث: عناصر العرض المسرحي

العناصر التقنية للانتاج المسرحي

الإضاءة – الديكور – الصوت والموسيقي – تصميم الأزياء

عناصر العرض المسرحي الناجح

1 – الإضاءة



- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق؛ وذلك اعتمادا على الزاوية التي تم ضبطها عليها أو اللون أو السطوع.
- يمكن أن تساعد الإضاءة أيضا في توفير جو متوازن .
- كما أن الإضاءة تشير إلي وقت معين من اليوم أو حتّى مكان ما.

على سبيل المثال

- يمكن استخدام تسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح .
- يمكن للضوء الأزرق أن يولد تأثيرا هادئًا أو ليليا على المسرح .
- كما أن الإضاءة المنخفضة يمكن أن تولد شعورا بالغموض .

2 – الديكور

يتضمن الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها. ويتضمن ذلك :

- أي أثاث سيستخدم .
- جميع الإكسسوارات والمناظر .
- المنصات المرتفعة حيث سيدخل الممثّلون ويخرجون من المسرح .
- شكل المساحة نفسها.

يجب أن تتلاءم جميع هذه العناصر مع أسلوب الإنتاج وتعززه .



3 - الصوت والموسيقى

- تستخدم بعض العروض الكثير من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.
- يتم اختيار الموسيقي بعناية لتعزيز العمل الفني.
- يمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينًا مثل الإضاءة .

علي سبيل المثال :

- يمكن أن يساعد صوت زقزقة العصافير مثلا على الشعور بالتواجد في إحدى الحدائق .
- يمكن استخدام الموسيقى أيضا لإحداث توتّر .

4 - تصميم الازياء

كل ما يستخدمه الممثّلون على خشبة المسرح، يمكن أن يكون له تأثير بصري كبير **مثل** :

الملابس – الشعر المستعار – الإكسسوارات – مستحضرات التجميل

يمكن لتلك الأشياء المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات أو الإشارة إل حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي .

الموضوع الرابع: فن التطريز



التطريز : حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط أو مواد أخرى **مثل** اللؤلؤ أو الترتر.

يستخدم التطريز في : - تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية - إيصال أفكار معيّنة من خلال تزيين القماش تعود الي المجتمعات الاولي في مصر .

- غالبا ما تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيَم، والرموز القديمة **لذلك يعد فن التطريز جزءاً مهمًا من ثقافتنا وتراثنا. ويتم توريث هذا الفن إل الأجيال القادمة.**

أنواع غُرز التطريز

1 – غُرزة السراجة

- تعد من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة.
- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

تستخدم في :

1– تزيين المفارش والملابس .
2– خياطة قطع القماش مع بعضها البعض .
3– عمل بعض العلامات على الملابس .

2 - غرزة الفرع

- تعد من الغرز الأساسية الأكثر شيوعا .

تستخدم في :

عمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة، **مثل** الأزهار. فهي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.

الموضوع الخامس شخصيات مصرية مؤثرة

الأديب نجيب محفوظ



مؤلف وروائي مصري يعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين

مولده :

ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي الجماليّة في مدينة القاهرة في 11ديسمبر ، 1911

حياته و اهم اعماله :

- تخرج من كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد (القاهرة حاليًّا).
- كان يؤمن بأهمية القراءة، ومن أقواله: «لن نتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية.»
- بدأ شغفه بقراءة أعمال كل من الكتّاب المصريين والعالميين، مثل عباس العقاد ووليام شكسبير وجوزيف كونراد في عمر مبكر جدا.
- بدأ شغفه بالكتابة، في عمر السابعة عشرة حينما كان لا يزال طالبًا في المرحلة الثانوية .
- قام بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة وثلاثين رواية ، وكانت أولى رواياته «حكمة خوفو،» التي تدور أحداثها في مصر القديمة و كذلك رواية " أفراح القبة "التي تعد من أشهر رواياته.
- قام بتجسيد روح المجتمع المصري في رواياته مستمدا الإلهام من منزل عائلته والبيئة المحيطة به ..
- سرعان ما اشتهر بكونه كاتبًا بارزا على نطاق العالم العربي بعد نشر أعماله. وكانت شركات إنتاج الأفلام قد ألقت اهتمامًا بالغًا بتصويره للحياة الواقعية للمجتمع لدرجة أنه تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعماله لتصبح أفلاما.

الجوائز التي حصل عليها :

- جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام 1968 م .
- أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل للآداب في عام 1988 م ، فيما تم وصف أعماله بأنّها " فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر" .
- تم منحه جائزة قلادة النيل العظمى في عام 1988 م .
- منح دكتوراه شرفية من الجامعة الأمريكية في القاهرة في عام 1995 م .
- تم تأسيس جائزة باسمه لتكريم الأعمال الأدبية العربية المتميزة في عام 1996 م .

وفاته

توفي في 30 أغسطس .2006 م .

الموضوع السادس | المستكشف النشط



الدكتور / توتيلو مودومبا

من هو ؟

- عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، وهو أيضًا رائد أعمال في مجال حفظ الأحياء، ومعلم، ومرشد.
- حاصل على درجة الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميشيجان في الولايات المتحدة الأمريكية
- يقوم الآن بتدريس مواد وبرامج الحفاظ على الحياة البرية في جامعة ماكيريري بأوغندا. عندما يكتسب طلابه المعرفة الكافية بكيفية الحفاظ على الحياة البرية، يمكنهم حماية الحيوانات البرية التي يحبونها .

أبحاثه

- تركز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسي ة للأسد الإفريقي في أوغندا، وتحديدا في منتزه مورتشيسون فولز الوطني الذي يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
- تصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض يعد الدكتور مودومبا خبيرا في هذه الأنواع من الحيوانات؛ فقد نشر أعمالا وظهر في أفلام وثائقية عن الحياة البرية التي تتناول التهديدات التي يتعرض لها الأسد الإفريقي.

منظمة snares to wares

- إن التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو المصائد والفخاخ السلكية غير القانونية التي يمكنها حبسها واصطيادها. ولهذا السبب أسس الدكتور مودومبا منظمة Snares to Wares وأصبح المدير المشارك لها.
- تساعد هذه المنظمة غير الهادفة إلي الربح، حراس الحديقة في إزالة المصائد والفخاخ السلكية من الحديقة الوطنية .
- تستخدم المنظمة المصائد السلكية غير القانونية لابتكار منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية، حيث يتم تحويل هذه الأسلاك الخطرة إل قطع فنية جميلة على شكل حيوانات، مثل الأسود والزرافات والفيلة.
- تستخدم منظمة Snares to Wares علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية، حيث يمثّل الشعار، وهو أسد يحيط به سلك المصائد التي يتم تحويلها لتصبح فيما بعد منتجات يتمّ بيعها.
- اسم المبادرة باللغة الإنجليزية Snares to Wares يعد اسما جذابًا متناغما وملفتا، وهو ما يساعد الناس على تذكر الاسم.

مبادرة snares to wares



- تعد المبادئ الأخلاقية التي تتبعها منظمة الدكتور مودومبا هي أحد أسباب نجاحها، حيث تأخذ مبادرة " snares to wares " في الاعتبار التراث الإنساني للمجتمع المحلي المحيط بمنطقة محميّة شلالات مورتشيسون .
- كما تعمل المبادرة على تقليل النزاعات والصراعات بين البشر والحياة البرية.
- وعلى الرغم من وجود قوانين ولوائح لمواجهة الصيد غير القانوني، فإنّه لا تزال تتم عملية صيد الحيوانات البرية بشكل غير قانوني في عديد من الدول الإفريقية. ورغم ذلك، فقد وجد الدكتور مودومبا طريقة سلمية لإقناع المجتمع بالعمل من أجل هذه القضية؛ وقد فعل ذلك من خلال إشراك أفراد المجتمع في هذا المشروع وتحقيق الكسب المادي منه.
- نتيجة لذلك، فقد بدأ أفراد المجتمع في ربط بقاء الحياة البرية ببقائهم على قيد الحياة .

إعادة تدوير الخردة في مصر

- إن تحويل شيء يضر بالطبيعة إلي شيء جميل هو فكرة تم تطبيقها أيضا في مصر بأشكال مختلفة .
- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إل سجاد وأكياس وإكسسوارات.
- في الآونة الأخيرة، استفاد بعض الفنّانين من العلامة التجارية المصرية الراسخة " المصريون القدماء "حيث يستخدم هؤلاء الفنانون الخردة المعدنية لصنع منحوتات وتماثيل جميلة، مثل تمثال نصفي للملكة نفرتيتي.

يعد أمثال هؤلاء الأشخاص من الفنّانين المصريين والدكتور مودومبا، منقذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة .



بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل أسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اختر الاجابة الصحيحة

١ .... هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.

أ العناصر التقنية للمسرحية ب الالوان ج الاكسسوارات

٢ يمكن للإضاءة ....علي المسرح أن تولد شعورا بالغموض.

أ المرتفعة ب المنخفضة ج العالية

٣ ....يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ الإضاءة ب الديكور ج الصوت والموسيقى

٤ صوت زقزقة العصافير يساعدك على الشعور بالتواجد في ....

أ إحدى الحدائق ب منزلك ج قلب الصحراء

٥ تصميم الأزياء قد يكون له تأثير .... كبير .

أ سمعي ب بصري ج ضوئي

٦ .... مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ نبيل فاروق ب نجيب محفوظ ج أنيس منصور

٧ .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ النافورة ب المبانى ج الألوان

٨ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ تاريخ انتهاء الصلاحية ب تاريخ التصنيع ج تاريخ الفرز

٩ تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ الركبة المثنية ب الركبة المفرودة ج الركبة المكسورة

١٠ رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ جودة الطعام ب فساد الطعام ج سلامة الطعام

١١ فى خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١٢ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ المثقاب ب الشاكوش ج الكماشة

١٣ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

١٤ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١٥ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب ج أ، ب معًا

١٦ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب إيقاف النزيف ج إفاقة المريض

١٧ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

١٨ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز ب المناخ ج الحيوانات

١٩ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ اللبن ب العصير الصناعي ج المشروبات الغازية

٢٠ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٢١ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة ج جهاز حماية المستهلك

٢٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب المصمم ج العمال

٢٣ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٢٤ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

أ أسلوب الهرم ب أسلوب القاع ج الأسلوب العشوائي

٢٥ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة   ب الضغط على جرح   ج جس نبض

٢٦ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ غسل الفاكهة جيدًا   ب هرس الفاكهة   ج تسخين العصير

٢٧ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات   ب الممرات   ج بائع الحلوى

٢٨ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ مبهما   ب عشوائيا   ج ملائما

٢٩ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات   ب كتلة اللون   ج الإضاءة

٣٠ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة   ب الديكور   ج الصوت والموسيقى

٣١ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ المواد الحافظة   ب النكهات   ج السكر

٣٢ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ التجفيف في الشمس خارجا   ب التجفيف باستخدام الفرن   ج أ، ب معا

٣٣ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ تقدير الوضع   ب تقييم الوضع   ج تقديم الإسعافات الأولية

٣٤ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ طويل   ب صغير   ج قديمة

٣٥ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ بسيطًا وبارزًا   ب ملائما وقابلا لاستنساخه   ج أ، ب معًا

٣٦ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفٍّ ما.

أ اللافتات   ب كتلة اللون   ج الإضاءة

٣٧ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ الزبادى   ب الجبن   ج أ و ب معا

٣٨ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... فى تسوس الاسنان .

أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

٤٠ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم 123 عند الإصابات الخطرة .

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤١ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤٢ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

أ لونًا واحدًا فقط ب أكثر من 3 الوان ج لونًا أو لونين

٤٣ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٤٤ .... هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.

أ حكمة خوفو ب كفاح شعب طيبة ج الحرافيش

٤٥ ....هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء.

أ توتيلو مودومبا ب بريان بومبا ج جيف كيربي

٤٦ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

٤٧ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....

أ الازرق ب الاخضر ج الأصفر

٤٨ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٩ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

أ نظارات ب سترة ج حذاء

٥٠ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

أ الاصفر ب الابيض ج الازرق

٥١ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور ج الصوت والموسيقى

٥٢ يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

أ الخضراوات الورقية ب اللحوم ج الدهون

٥٣ غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٥٤ بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ النباتية ب الدهنية ج الصناعية

٥٥ يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

أ الأبليك ب التطريز ج الفسيفساء

٥٦ .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة ب الدهون ج اللحوم

٥٧ تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة ب النكهة ج البكتريا

٥٨ المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية

٥٩ .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

أ اللون الصناعي ب المواد الحافظة ج النكهة الصناعية

٦٠ .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء.

أ الدهون الصحية ب الفيتامينات ج السعرات الحرارية

٦١ يضيف الناس ......إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

أ الخل ب الماء ج الزيت

٦٢ تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة ج الأطعمة المشوية

٦٣ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة　　ب السعر　　ج الاعلانات

٦٤ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية　　ب البطاقة الشخصية　　ج شهادة التخرج

٦٥ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات　　ب الخضروات　　ج الحبوب

٦٦ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة　　ب البيع بسعر مرتفع　　ج إخفاء الطعام

٦٧ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف　　ب النباتي المتوازن　　ج غير النباتي

٦٨ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج　　ب الشراب الصناعي　　ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٩ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتى　　ب الحيوانى　　ج أ و ب معا

٧٠ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة　　ب طويلة　　ج قصيرة

٧١ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات　　ب البروتينات　　ج الدهون

٧٢ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردا　　ب متجمدا　　ج ساخنا

٧٣ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة　　ب الفرع　　ج الشعاع

٧٤ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة　　ب الرموز الغربية　　ج الرموز الحديثة

٧٥ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة　　ب المطبوخة والنيئة　　ج أ، ب معا

٧٦ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر ج أ و ب معا

٧٧ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شيء مما سبق

٧٨ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية ج الطاقة الحرارية

٧٩ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٨٠ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية

٨١ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات ج الفاكهة

٨٢ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٣ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار ج مرحلة العصر

٨٤ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٥ يعد متنزه .... أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ مورتشيسون الوطني ب جزيرة بالاوان ج وادي الحيتان

٨٦ ....منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ Snares to Wares ب اليونيسكو ج افريقيا الام

٨٧ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٨٨ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية ج الاسبوعية

٨٩ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٩٠ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٩١ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

أ هوية العلامة التجارية ب الرمز ج المنتج

٩٢ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٩٣ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٩٤ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٩٥ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ فائدة ب ضرر ج احتياج

٩٦ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ، ب معا

٩٧ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ الطبيعي الطازج ب الصناعى ج الطبيعى المعلب

٩٨ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج أ، ب معًا

٩٩ تتسبب .... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة ب النكهة ج الميكروبات

١٠٠ تعد رواية .... إحدى أشهر روايات نجيب محفوظ .

أ أفراح القبة ب بين القصرين ج زقاق المدق

١٠١ شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

أ الشاى   ب الماء   ج العصير

١٠٢ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

أ غير المعبأة   ب المعبأة   ج المغلفة

السؤال الثاني: ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

١ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. (   )
٢ يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. (   )
٣ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة. (   )
٤ لم يتم اقتباس أي عمل من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. (   )
٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . (   )
٦ يشمل ديكور المسرح الملابس والشعر المستعار التي يرتديها الشخصيات . (   )
٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. (   )
٨ يمكن للضوء الأزرق علي المسرح ان يولد شعوراً بالغموض . (   )
٩ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. (   )
١٠ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. (   )
١١ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. (   )
١٢ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. (   )
١٣ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. (   )
١٤ قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. (   )
١٥ تساعد الموسيقي علي تعزيز العمل الفني . (   )
١٦ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. (   )
١٧ يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. (   )
١٨ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. (   )
١٩ لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. (   )
٢٠ علي عكس الضوء لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا. (   )
٢١ يعد نجيب محفوظ اول كتاب عربي يحصل علي جائزة نوبل للأداب . (   )
٢٢ يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة لصنع أشياء مفيدة . (   )
٢٣ تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. (   )
٢٤ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. (   )

٢٥ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. (   )
٢٦ بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. (   )
٢٧ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. (   )
٢٨ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. (   )
٢٩ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. (   )
٣٠ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس (   )
٣١ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. (   )
٣٢ ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . (   )
٣٣ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. (   )
٣٤ يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر اثناء العرض المسرحي . (   )
٣٥ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا (   )
٣٦ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. (   )
٣٧ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. (   )
٣٨ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. (   )
٣٩ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . (   )
٤٠ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. (   )
٤١ تم وصف أعمال نجيب محفوظ بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. (   )
٤٢ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. (   )
٤٣ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. (   )
٤٤ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. (   )
٤٥ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. (   )
٤٦ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. (   )
٤٧ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. (   )
٤٨ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (   )
٤٩ برع نجيب محفوظ في تجسيد الحياة الواقعية للمجتمع في رواياته . (   )
٥٠ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. (   )
٥١ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. (   )
٥٢ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. (   )
٥٣ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. (   )
٥٤ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. (   )
٥٥ فى حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم 180 لاستدعاء سيارة الإسعاف. (   )

٥٦ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ( )
٥٧ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ( )
٥٨ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ( )
٥٩ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ( )
٦٠ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ( )
٦١ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ( )
٦٢ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ( )
٦٣ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ( )
٦٤ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صحية اللبن قبل استخدامه. ( )
٦٥ يحدد الديكور مكان دخول الممثلون ومكان خروجهم من المسرح . ( )
٦٦ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ( )
٦٧ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ( )
٦٨ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ( )
٦٩ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ( )
٧٠ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ( )
٧١ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ( )
٧٢ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ( )
٧٣ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ( )
٧٤ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ( )
٧٥ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ( )
٧٦ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ( )
٧٧ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ( )
٧٨ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ( )
٧٩ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ( )
٨٠ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ( )
٨١ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. ( )
٨٢ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ( )
٨٣ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ( )
٨٤ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ( )
٨٥ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )
٨٦ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. ( )

٨٧ لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. (   )
٨٨ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. (   )
٨٩ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. (   )
٩٠ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. (   )
٩١ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. (   )
٩٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها (   )
٩٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. (   )
٩٤ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . (   )
٩٥ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. (   )
٩٦ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات (   )
٩٧ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. (   )
٩٨ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (   )
٩٩ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. (   )
١٠٠ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. (   )
١٠١ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. (   )
١٠٢ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. (   )
١٠٣ يمكن أن يكون للأزياء والإكسسوارات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. (   )
١٠٤ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. (   )
١٠٥ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. (   )
١٠٦ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. (   )
١٠٧ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. (   )
١٠٨ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. (   )
١٠٩ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. (   )
١١٠ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
١١١ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. (   )
١١٢ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (   )
١١٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. (   )
١١٤ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. (   )
١١٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. (   )
١١٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. (   )
١١٧ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا (   )

118 لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. (   )
119 الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. (   )
120 الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (   )
121 تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. (   )
122 ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. (   )
123 الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. (   )
124 شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. (   )
125 تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. (   )
126 الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. (   )
127 يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق (   )
128 مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. (   )
129 المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. (   )
130 الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. (   )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الصف الخامس الابتدائي ٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

5 الصف الخامس

اعداد
أ/ محمود سعيد

بنك أسئلة المتميز على الفصل الدراسي الثاني

تشمل أسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة

١) .... هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.

أ) العناصر التقنية للمسرحية ب) الالوان ج) الاكسسوارات

٢) يمكن للإضاءة ....علي المسرح أن تولد شعورا بالغموض.

أ) المرتفعة ب) المنخفضة ج) العالية

٣) ....يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ) الإضاءة ب) الديكور ج) الصوت والموسيقى

٤) صوت زقزقة العصافير يساعدك على الشعور بالتواجد في ....

أ) إحدى الحدائق ب) منزلك ج) قلب الصحراء

٥) تصميم الأزياء قد يكون له تأثير .... كبير .

أ) سمعي ب) بصري ج) ضوئي

٦) .... مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ) نبيل فاروق ب) نجيب محفوظ ج) أنيس منصور

٧) .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ) النافورة ب) المبانى ج) الألوان

٨) .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ) تاريخ انتهاء الصلاحية ب) تاريخ التصنيع ج) تاريخ الفرز

٩) تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ) الركبة المثنية ب) الركبة المفرودة ج) الركبة المكسورة

١٠) رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ) جودة الطعام ب) فساد الطعام ج) سلامة الطعام

١١) فى خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع ج) التخطيط للتدخل

١٢ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ **المثقاب** ب الشاكوش جـ الكماشة

١٣ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلَّلات السريعة ب **التجفيف** جـ التعليب

١٤ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب **تقييم الوضع** جـ التخطيط للتدخل

١٥ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب جـ **أ، ب معًا**

١٦ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب **إيقاف النزيف** جـ إفاقة المريض

١٧ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب **الماء** جـ النشا

١٨ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ **الطراز** ب المناخ جـ الحيوانات

١٩ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ **اللبن** ب العصير الصناعي جـ المشروبات الغازية

٢٠ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

أ الدافئة ب **الباردة** جـ أ و ب معا

٢١ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ.............. لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة جـ **جهاز حماية المستهلك**

٢٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب **المصمم** جـ العمال

٢٣ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب **تقييم الوضع** جـ التخطيط للتدخل

٢٤ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

أ **أسلوب الهرم** ب أسلوب القاع جـ الأسلوب العشوائي

٢٥ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة ب الضغط على جرح ج **جس نبض**

٢٦ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ **غسل الفاكهة جيدًا** ب هرس الفاكهة ج تسخين العصير

٢٧ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات ب الممرات ج **بائع الحلوى**

٢٨ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ مبهما ب عشوائيا ج **ملائما**

٢٩ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ **اللافتات** ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٠ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ **الإضاءة** ب الديكور ج الصوت والموسيقى

٣١ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ **المواد الحافظة** ب النكهات ج السكر

٣٢ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ التجفيف في الشمس خارجا ب التجفيف باستخدام الفرن ج **أ، ب معا**

٣٣ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج **تقديم الإسعافات الأولية**

٣٤ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ طويل ب **صغير** ج قديمة

٣٥ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ بسيطًا وبارزًا ب ملائما وقابلا لاستنساخه ج **أ، ب معًا**

٣٦ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفٍّ ما.

أ اللافتات ب **كتلة اللون** ج الإضاءة

٣٧ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ الزبادى ب الجبن ج **أ و ب معا**

٣٨ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... فى تسوس الاسنان .

أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

٤٠ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم 123 عند الإصابات الخطرة .

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤١ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤٢ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

أ لونًا واحدًا فقط ب أكثر من 3 الوان ج لونًا أو لونين

٤٣ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٤٤ .... هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.

أ حكمة خوفو ب كفاح شعب طيبة ج الحرافيش

٤٥ ....هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء.

أ توتيلو مودومبا ب بريان بومبا ج جيف كيربي

٤٦ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

أ المخلّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

٤٧ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....

أ الازرق ب الاخضر ج الأصفر

٤٨ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٩ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

أ نظارات ب سترة ج حذاء

٥٠ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

أ الاصفر ب الابيض ج الازرق

01 ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور جـ الصوت والموسيقى

02 يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

أ الخضراوات الورقية ب اللحوم جـ الدهون

03 غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

أ الفرع ب السراجة جـ رجل الغراب

04 بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ النباتية ب الدهنية جـ الصناعية

05 يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

أ الأبليك ب التطريز جـ الفسيفساء

06 .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة ب الدهون جـ اللحوم

07 تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة ب النكهة جـ البكتريا

08 المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة جـ الوجبة الصحية

09 .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

أ اللون الصناعي ب المواد الحافظة جـ النكهة الصناعية

60 .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء.

أ الدهون الصحية ب الفيتامينات جـ السعرات الحرارية

61 يضيف الناس ......إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

أ الخل ب الماء جـ الزيت

62 تناول ..... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة جـ الأطعمة المشوية

٦٣ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة ب السعر ج الاعلانات

٦٤ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج

٦٥ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٦٦ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع ج إخفاء الطعام

٦٧ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٦٨ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٩ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتى ب الحيوانى ج أ و ب معا

٧٠ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة ب طويلة ج قصيرة

٧١ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات ب البروتينات ج الدهون

٧٢ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردا ب متجمدا ج ساخنا

٧٣ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة ب الفرع ج الشعاع

٧٤ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة ب الرموز الغربية ج الرموز الحديثة

٧٥ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ، ب معا

٧٦ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر ج أو ب معا

٧٧ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شيء مما سبق

٧٨ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية ج الطاقة الحرارية

٧٩ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٨٠ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية

٨١ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات ج الفاكهة

٨٢ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٣ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار ج مرحلة العصر

٨٤ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٥ يعد متنزه .... أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ مورتشيسون الوطني ب جزيرة بالاوان ج وادي الحيتان

٨٦ ....منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ Snares to Wares ب اليونيسكو ج افريقيا الام

٨٧ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٨٨ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية ج الاسبوعية

٨٩ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٩٠ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٩١ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

أ هوية العلامة التجارية ب الرمز ج المنتج

٩٢ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٩٣ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٩٤ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٩٥ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ فائدة ب ضرر ج احتياج

٩٦ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ، ب معا

٩٧ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ الطبيعي الطازج ب الصناعي ج الطبيعى المعلب

٩٨ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج أ، ب معًا

٩٩ تتسبب .... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة ب النكهة ج الميكروبات

١٠٠ تعد رواية .... إحدى أشهر روايات نجيب محفوظ .

أ أفراح القبة ب بين القصرين ج زقاق المدق

١٠١ شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

أ الشاي   ب الماء   ج العصير

١٠٢ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

أ غير المعبأة   ب المعبأة   ج المغلفة

السؤال الثاني: ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

١ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. ✗
٢ يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. ✓
٣ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة. ✗
٤ لم يتم اقتباس أي عمل من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. ✗
٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . ✓
٦ يشمل ديكور المسرح الملابس والشعر المستعار التي يرتديها الشخصيات . ✗
٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ✗
٨ يمكن للضوء الأزرق علي المسرح ان يولد شعوراً بالغموض . ✗
٩ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ✓
١٠ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ✗
١١ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. ✗
١٢ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. ✓
١٣ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ✗
١٤ قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ✗
١٥ تساعد الموسيقي علي تعزيز العمل الفني . ✓
١٦ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. ✓
١٧ يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. ✓
١٨ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. ✗
١٩ لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. ✗
٢٠ علي عكس الضوء لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا. ✗
٢١ يعد نجيب محفوظ اول كتاب عربي يحصل علي جائزة نوبل للأداب . ✓
٢٢ يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة لصنع أشياء مفيدة . ✓
٢٣ تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ✗

٢٤	يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي.	✗
٢٥	تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان.	✗
٢٦	بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط.	✗
٢٧	الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة.	✓
٢٨	لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا.	✓
٢٩	يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية.	✗
٣٠	من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس	✓
٣١	يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع.	✗
٣٢	ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب .	✓
٣٣	تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج.	✓
٣٤	يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر اثناء العرض المسرحي .	✓
٣٥	عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا	✓
٣٦	إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته.	✗
٣٧	ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب.	✗
٣٨	خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية.	✗
٣٩	لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص .	✓
٤٠	يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء.	✗
٤١	تم وصف أعمال نجيب محفوظ بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر.	✓
٤٢	تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة.	✗
٤٣	يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة.	✓
٤٤	إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات.	✗
٤٥	نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة.	✓
٤٦	من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك.	✓
٤٧	يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.	✗
٤٨	يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها.	✗
٤٩	برع نجيب محفوظ في تجسيد الحياة الواقعية للمجتمع في رواياته .	✓
٥٠	إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية.	✗
٥١	عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة.	✗
٥٢	يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة.	✓
٥٣	عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ.	✗
٥٤	ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج.	✗

٥٥ في حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم 180 لاستدعاء سيارة الإسعاف. ✗

٥٦ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ✗

٥٧ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ✗

٥٨ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ✗

٥٩ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ✓

٦٠ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ✓

٦١ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ✓

٦٢ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ✓

٦٣ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ✗

٦٤ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صحية اللبن قبل استخدامه. ✓

٦٥ يحدد الديكور مكان دخول الممثلون ومكان خروجهم من المسرح . ✓

٦٦ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ✓

٦٧ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ✓

٦٨ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ✗

٦٩ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ✓

٧٠ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ✓

٧١ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ✓

٧٢ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ✓

٧٣ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ✗

٧٤ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ✗

٧٥ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ✓

٧٦ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ✗

٧٧ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ✓

٧٨ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ✓

٧٩ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ✗

٨٠ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ✓

٨١ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. ✗

٨٢ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ✓

٨٣ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ✗

٨٤ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ✓

٨٥ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ✓

٨٦ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. ✔
٨٧ لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. ✘
٨٨ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. ✔
٨٩ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ✘
٩٠ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. ✔
٩١ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. ✔
٩٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ✔
٩٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ✔
٩٤ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ✔
٩٥ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ✔
٩٦ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ✔
٩٧ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ✘
٩٨ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ✘
٩٩ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ✘
١٠٠ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ✔
١٠١ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ✔
١٠٢ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ✘
١٠٣ يمكن أن يكون للأزياء والإكسسوارات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. ✔
١٠٤ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. ✔
١٠٥ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ✘
١٠٦ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. ✔
١٠٧ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ✘
١٠٨ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. ✔
١٠٩ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. ✘
١١٠ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ✔
١١١ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ✘
١١٢ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ✔
١١٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ✔
١١٤ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ✘
١١٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. ✔
١١٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًا من تراثنا وثقافتنا المصرية. ✔

117 يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا ✔
118 لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. ✔
119 الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. ✘
120 الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ✘
121 تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ✔
122 ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. ✘
123 الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. ✔
124 شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ✔
125 تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. ✔
126 الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. ✔
127 يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ✔
128 مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ✘
129 المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ✘
130 الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ✔

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق